

# ДЕВЯТЬ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ПОДДЕРЖАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА В СПОРТЕ

Когда вы даете ребенку обратную связь по поводу его игры или соревнований, рядом стоящий посторонний человек не должен понять из ваших комментариев, выиграл ли ребенок или проиграл.

1

**Обращайте внимание прежде всего на положительные моменты.** Обратите внимание на то, чему научился ребенок. Вместо того, чтобы спрашивать после соревнований: «Сколько очков ты набрал?», узнайте: «Что ты сегодня сделал лучше?»

2

**Победа не самое главное.**

Помимо победы, хвалите ребенка, когда он помогает унести спортивный инвентарь (готовность помочь) или с энтузиазмом болеет со скамейки запасных (командная работа).

3

**Поддерживайте талант разнообразными тренировками.**

Если ребенок талантлив в одном виде спорта, все равно стоит заниматься несколькими. В основном виде спорта количество часов занятий в неделю не должно превышать возраст ребенка.

9

**Постоянно вносите свой вклад в создание поддерживающей атмосферы.**

Родитель может помочь создать позитивную атмосферу, организовав дни признания, установив в клубе стену благодарности или отмечая дни рождения.

8

**Пусть сезон начнется единодушно.** Организуйте встречу в начале сезона, чтобы обсудить, каких принципов придерживаться в этом сезоне, а что можно не делать.

4

**Ребенку тоже нужно проигрывать.**

Проигрыш рано или поздно случится. Если ребенок сосредотачивается только на том виде спорта, в котором он добивается хороших результатов, он не получит опыта проигрыша, и в старшем возрасте ему будет труднее принимать проигрыши.

7

**Будьте хорошим единомышленником для тренера и спортивного клуба.**

Подумал ли спортклуб об обеспечении безопасности? Известно ли, к кому дети могут обратиться, если у них возникнут проблемы?

6

**Станьте лучшим примером для подражания.** Спорт дает эмоции, но слишком сильные эмоции могут нанести вред. Стоит подумать о том, как при необходимости успокоить себя. Досчитать про себя до десяти? Уйти ненадолго со стадиона?

5

**При предоставлении обратной связи слушайте ребенка.**

Начните разговор: «Как, по-твоему, все прошло?» Внимательно выслушайте ребенка. Затем спросите: «Ты хочешь, чтобы я поделился своими мыслями?» Уважайте мнение ребенка.



Источник: spordikaplan.ee